



از خوش غذایی تا چاقی راه زیادی نیست

بعضی از کودکان به غذا علاقه نشان می‌دهند و بعضی خیلی زود سیر می‌شوند و از غذا خوردن دست می‌کشند.

بعضی از کودکان به غذا علاقه نشان می‌دهند و بعضی خیلی زود سیر می‌شوند و از غذا خوردن دست می‌کشند.

شاید همچنان بسیاری از مردم ما خوش غذا خوردن کودک و چاق بودن او را نشانه سلامت و شادابی‌اش تلقی کنند، اما یافته‌های متخصصان تغذیه طی سال‌های اخیر نشان داده است که علاقه زیاد کودک به غذا می‌تواند نشانه‌ای از احتمال چاقی او در آینده باشد، البته این مساله تنها عامل تعیین‌کننده برای احتمال چاقی در کودک نیست و عوامل دیگری مانند ژنتیک، تحرک و نوع غذای مصرفی و مهم‌تر از آن عادات غذایی خانواده در این زمینه نقش دارد؛ اما آیا این تصور درست است که بچه‌ها هر چقدر هم که بخورند، می‌سوزانند چون در حال رشد و جنب و جوش هستند؟

دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی اطفال و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی در گفت‌وگو با [#171جام‌جم](#) چنین دیدگاهی را درست نمی‌داند و می‌گوید: درست است که کودکان به دلیل تحرک زیاد مصرف کالری بیشتری دارند، ولی در صورت بیشتر شدن میزان کالری مصرفی از میزان مورد نیاز کودک، احتمال چاق شدن برایش وجود دارد.

وقتی چاقی ژنتیکی می‌شود

متخصصان ژنتیک دو منطقه ژنی را بر کروموزوم‌ها شناسایی کرده‌اند که در بروز چاقی در کودکان موثر است؛ یعنی اگر یکی از والدین چاق باشد احتمال چاقی در کودکش 50 درصد و اگر هر دو چاق باشند، این احتمال به 80 درصد می‌رسد، ولی نباید فراموش کرد که رفتارهای غذایی خانواده یا به بیان بهتر الگوی غذایی خانواده و نیز تحرک در این زمینه موثر است.

پرخوری کودک؛ نشانه‌ای از بیماری

به گفته دکتر شیروانی مشکلی به نام سندرم متابولیک در کودکان وجود دارد که با چاقی، بالا بودن سطح انسولین در خون، ناتوانی در تحمل گلوکز، بالا بودن چربی در خون و فشارخون همراه است که خود می‌تواند یک عامل زمینه‌ای برای بیماری‌های قلب و عروق و دیابت نوع 2 باشد.

این متخصص اطفال اضافه می‌کند: از طرف دیگر در بعضی از بیماری‌ها مثلاً هیپوتیروییدی، کودک چاق به نظر می‌رسد یا در بعضی از سندرم‌ها مثل سندرم داون احتمال چاقی کودک بیشتر می‌شود؛ البته کمبود بعضی از مواد نیز به تغییر رفتارهای غذایی منجر می‌شود به‌طور مثال در کودکانی که کمبود آهن دارند خاک‌خواری و یخ‌خواری دیده می‌شود، ولی به‌طور کلی در کودکانی که دچار سوءتغذیه پروتئین و کالری هستند بیشتر کم‌اشتهایی و بی‌حالی رخ می‌دهد. علاقه به خوردن مواد شیرین و پرخوری نیز در کودکانی دیده می‌شود که دچار دیابت بوده و هنوز تشخیص داده نشده یا خوب کنترل نشده است.

کودکان استرسی چاق می‌شوند

کودکان نیز مانند بسیاری از بزرگسالان در دوران پر استرس، بیشتر به خوردن تمایل پیدا می‌کنند. پس می‌توان نتیجه گرفت که استرس کودک و والدین می‌تواند در ایجاد چاقی در او نقش داشته باشد. وجود فشار مالی در خانواده یا جداسدن پدر و مادر یکی از این موارد است. در میان متغیرهایی که دربرگیرنده عوامل استرس‌زا برای والدین است، سن، نژاد، کیفیت سلامت، جنسیت کودک، سطح سواد والدین، شاخص توده بدنی و کیفیت خواب تأثیرگذار است.

وادار کردن به کم‌خوری، سخت یا غیرممکن

متخصصان اطفال با توجه به آن که وادار کردن کودک یا نوجوان به کم خوری یا رژیم داشتن، بسیار سخت و در برخی مواقع حتی غیرممکن است، می‌گویند که هدف اصلی از اصلاح الگوی غذایی کودک، فقط کاهش وزن نیست، بلکه باید کاری کرد که روند افزایش وزن کودک، آهسته یا متوقف شود.

دکتر شیروانی در این باره توضیح می‌دهد: کودک باید بتدریج به وزن ایده‌آل خود برسد و با این روند رشد کند. چنین کاری به زمانی معادل یک سال، دو سال یا حتی بیشتر نیاز دارد که به سن، وزن و الگوی رشد کودک بستگی دارد.

به خاطر داشته باشید، یک کودک چاق، حتماً یک فرد بالغ چاق نخواهد شد، بنابراین تغییر برنامه غذایی خانواده لازم است تا کودک دچار فشار نشود.

اصلاح برنامه غذایی کودکان پرخور

دکتر شیروانی توجه به نکات زیر را برای کمک به بهبود برنامه غذایی کودکان پرخور توصیه می‌کند: حذف تنقلات و کم کردن مدت تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری از مهم‌ترین نکاتی است که باید مورد توجه قرار بگیرد. همچنین مصرف غذاهای دارای کالری زیاد، باید محدود شود و توصیه به انجام ورزش‌های سبک حداقل نیم ساعت در روز کمک‌کننده است.

کودکان نیز همچون بزرگسالان باید از لبنیات کم‌چرب استفاده کنند، البته در سن کمتر از دو سالگی لبنیات پرچرب آزاد است و در صورت چاق بودن کودک از لبنیات با چربی معمولی می‌توان استفاده کرد. همچنین کاهش مصرف مواد سرخ شده برای کودکان پیشنهاد می‌شود. حتی چربی گوشت را نیز باید جدا کنید.

غذا نیز باید آرام جویده شود و همه افراد خانواده نیز با هم غذا بخورند. مصرف فست‌فود را کنترل کنید، اما مصرف خانواده کلم شامل گل‌کلم، برگ کلم و دانه کنجد به دلیل داشتن مقادیر زیاد امگا 3 و کلسیم، همین‌طور مواد غذایی حاوی ویتامین A یا بیشتاز ویتامین A چون بتاکاروتن که در هویج، انبه و خرمالو موجود است و همچنین منابع غنی ویتامین C مثل مرکبات را تا آنجا که ممکن است، افزایش دهید.

شیرینی و بستنی، ممنوع می‌شود یا نمی‌شود؟

آیا برخی مواد غذایی چاق‌کننده چون کره، خامه، شیر پرچرب یا شیرینی و بستنی را بدون به وجود آمدن آثار کمبود برخی مواد غذایی مورد نیاز کودک، می‌توان حذف کرد؟

به گفته دکتر شیروانی، حذف این مواد غذایی کودک را آزار می‌دهد، ولی می‌توان تجویز آنها را تحت کنترل در آورد. به این ترتیب که ابتدا این مواد را در اختیار کودک قرار ندهیم و از طرف دیگر مصرف آن را به مواردی محدود کنیم که در جمع بوده یا در دسترس کودک قرار دارد. می‌توان از خرید لبنیات پرچرب و ورود آنها به منزل اجتناب و به جای آنها از لبنیات کم‌چرب استفاده کرد.

کوتاهی قد و بلوغ زودرس

نتیجه چاقی برای همه افراد از کوچک و بزرگ چیزی جز بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع 2، کبدچرب، اختلال در شکل و وضع استخوان‌ها و اندام‌ها، فشارخون، مشکلات در ارتباطات اجتماعی و کم شدن اعتماد به نفس نیست، اما پرخوری و چاقی ناشی از آن برای کودکان با مشکل دیگری نیز به نام کوتاهی قد همراه است؛ یعنی کوتاهی قد به دنبال تداوم چاقی در کودک بروز می‌کند و باعث می‌شود که بلوغ جنسی او و صفحه رشدش زودتر از موعد رخ دهد.

اما اگر می‌خواهید بدانید که کنترل پرخوری فرزندان را از چه زمانی باید آغاز کنید، بدانید که این امر از زمانی که کودک می‌تواند با اختیار خود از مواد غذایی مختلف استفاده کند، شروع می‌شود و تا زمان چاقی ادامه دارد و پس از آن هم برای پیشگیری از ایجاد اضافه‌وزن مجدد باید مورد توجه قرار بگیرد.

پونه شیرازی - گروه سلامت